

21世纪心理学文库

《心理学告诉你》系列



Xinlixue Gaosuni

黄冬梅 王金丽 博士著
黑龙江人民出版社

灵 悟 创 意

心理学告诉你

灵 悟 创 意

黄冬梅 王金丽 著

黑龙江人民出版社

心 理 学 告 诉 你

灵 悟 创 意

作者/黄冬梅 王金丽

出版/黑龙江人民出版社

地址/哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼

制版/黑龙江人民出版社激光照排中心

印刷/黑龙江新华印刷二厂

发行/全国新华书店

责编/李 兵

封面/陶雪华工作室

开本/787 × 1092 毫米

字数/125 000

印张/6 8/16

插页/2

印数/5 000

版次/1999 年 2 月第 1 版

印次/1999 年 2 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7 - 207 - 04194 - 2/B·127

定价/9.50 元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

自序：寻觅“两个世界” 的连接点

每个人在世界上只出现一次，寄托来世也好，虔诚超度也罢，都无济于事。每个人在世界上的足迹也只印记一次，当你走向这里时，就不可能同时走向那里。发肤的亲代不同，出生的家庭不同，出生的时刻、地点不同，成长的经历不同，无疑为每个人提供了一张全然不同的世界“入场券”。

人的本体是一个世界。作为认识的主体，人在对自我的本体世界进行知觉的同时，又把持着这张“入场券”，企图探寻本体以外的另一个世界。由于出生时不同的先赋地位，从人之初，人就只能生活在特定的时空里，受着许许多多必然的、偶然的因素所制约，沿着不同的生命轨迹，浏览着不同的自然风景线、社会风景线，编织着独一无二的世界。于是，从生到死，人与人的世界迥然不同。你看到的、经历过



的是你的一线风景，我看到的、经历到的是我的一线风景。你拥有属于你认识的那个世界，我的认识则属于我所拥有的世界。即使由于大众传播媒介的疏通，各种个性化因素的渗透，这种作为个体的人对世界认识和感知的差异，也不会完全消失。

灵悟创意，从某种意义上来说，就是寻求人的本体与本体以外的两个世界间独特的连接方式；创新成果，就是寻求上述两个世界的独一无二的连接点。只有创新活力蓬勃的生命本体，才能有足够的信念和生命的无比坚定性去充分展示本体以外的世界。高尔基曾言曰：“人是世界上最伟大的奇迹，同时又是一切奇迹的创造者。”自从人类祖先在地球上繁衍生息以来，经过漫长的岁月，人类创造出了光辉灿烂的精神文明和物质文明。假如没有开拓和创造，就很难设想会有人类社会和当今世界。从这个意义上说，开创就是生命，开创就是人类本体世界的外显，是本体世界与外部世界焊接的灵光迸溅。

创造活动，总是相对地逼近着真理，蕴含着进化，告别着谬误。人类在灵悟创意中，在寻求“两个世界”的衔接点上，经常会遇到形而上学的关卡，灵感通常会被经验、常规、逻辑、盲动、僵化及侥幸所封杀。有人说，创造之果挂在天幕上高不可攀。其实，它的根就在泥土里，只要有心，并不难栽培，也不难摘取。人人向往创造，人人都能创造。“江山代有才人生，各领风骚数百年”。古往今来，人类历史的长河中，涌现出了无数志士能人，他们因为震古烁今的创造性业绩而名垂青史。提起创造者，人们往往会想到那些科

学巨匠和文学泰斗：像牛顿、爱因斯坦、曹雪芹、莎士比亚……当然，他们作为最卓越的创造者，是人类智慧的骄傲。然而，“神仙本是凡人造”这句中国古语却道出了一条颠扑不灭的真理：创造力是作为智慧生物的人类普遍具有的才能。

应当看到，人的巨大能量往往以“潜能”的形式被深深埋藏着，所以常常连自己也不知道它的存在。事实上，人的才能虽有高低之分，但无天壤之别。马克思曾说过：“搬运夫和哲学家之间的原始差异比家犬与猎犬之间的差别小得多。”问题要看人的学习和主观努力程度，以及是否具有良好的创造性思维习惯。一个人如果有开创精神，又不断进取，是不难做出伟大业绩的。俗话说，三百六十行，行行出状元。有时候我们之所以觉得伟人高不可攀，是因为我们跪着；有时候我们之所以觉得灵悟创意神秘玄妙，是因为其戴着面纱。假如我们敢于站起来，相信“天生我材必有用”；假如我们了解了创造的奥秘，掌握了灵悟创意之法，那么我们的智慧潜能必然会放出灿烂光华。

生命的开放系统需要不断地吐故纳新，社会的进步与发展需要推陈出新。如今，随着社会的进步、科学的发展，人类正在走向更为广阔的宇宙空间，正在深入更为精细的微观世界，正在走向更为文明更为神奇的未来。与此同时，开创精神与开创活动也愈来愈成为时代的要求。创新的时代需要开创性的人才，我们都在生命的瞬间寻求人生的意义。在人生的旅途中，有人壮丽辉煌，有人平庸淡泊，有人沉沦堕落，有人孤独彷徨。生命的长短，我们虽不能完全把握，但

生命的意义，却可以靠自己来选择。

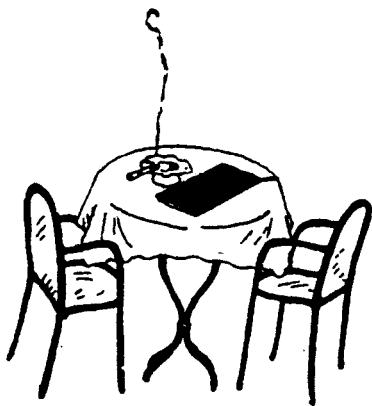
本书的目的就是帮助广大读者朋友撩开“创造女神”的面纱，带你步入灵悟创意之门，使你了解创造的奥秘、创意的原理、灵悟的技法、人脑的潜力……学会如何开发创造力，刻画自我的人生，从而赢是机遇的垂青。

“理想是创造的父亲，实践是创造的母亲。创造是理想与实践的爱的结晶。”——作者仅以此言献给广大读者朋友，并与之共勉。

本书的写作分工是：黄冬梅（第一部分，第二部分1），王金丽（第二部分2、3、4，第三部分，第四部分）。

作 者

1998年11月



目 录

自序：寻觅“两个世界”的连接点/1

一、灵悟之光/1

可以完全有把握地说，每一个人，即使是作出辉煌创造的人，在他的一生中利用他自己大脑的潜能还不到百亿分之一。

1. 创造之神/3
2. 灵犀一点/11
3. 天才觅踪/26
4. “黑箱”奥秘/43

二、创意星座/59

创造是一种境界，一种心与物游、天人合一的境界。

1. 智慧仓库/61
2. 心智净空/76
3. 优化心境/89
4. 所向无敌/100

三、灵犀畅达/111

创意犹如原子裂变一样，只需一盎司就会带来无以计数的商业利益。

1. 广告创意/113
2. 点子创意/124
3. 企划创意/134
4. 行销创意/143

四、芝麻开门/153

头脑不是一个要被填满的容器，而是一把需被点燃的火把。

1. 播种太阳/155
2. 尊重大脑/166
3. 操练心灵/176
4. 追寻本意/186

一、灵悟之光

可以完全有把握地说，每一个人，即使是作出辉煌创造的人，在他的一生中利用他自己大脑的潜能还不到百分之一。

1. 创造之神

人性是人自我塑造的一个过程：真正的人性就是人的无限的创造活动。

——恩斯特·卡西尔

开创，是人类一项崇高、诱人而又带有几分神秘色彩的活动。据说，在远古时代，天地一片混沌，无天无地，一团漆黑，只因出了一个巨人——盘古，开辟洪荒，分出了天地。那以后才逐渐有了树木鱼虫，万物生长。虽说这不过是千古流传下来的一段神话，但它却给人们以深刻的启迪：人类正是靠着开创的伟大精神才有了今天这样的文明。

如今，随着社会的进步，科学的发展，人类正在走向更为广阔的宇宙空间，正在深入更为精细的微观世界，正在走向更为神奇更为文明的未来。与此同时，开创精神与开创活动也愈来愈成为时代的要求。

一个伟大的创造，如同一道神秘的“芝麻开门”的魔咒，它能牵动起整个地球，造福人类世界。它是开启智慧与

财富之门的金钥匙。人人向往创造，人人都能创造。何为创造？难于一言以蔽之。对于某一个人而言，创造可能是发现一个星球；对于另一个人，创造可能就是弹钢琴或打网球；对某些人是绘制一幅罕见的好图画；对另外一些人则不过是试试一些新玩意而已。

“创造”这一概念包含两层含义：广义上的创造是指个体发展过程中对个人生活的价值创新。一个人对某一问题的解决如果富于创造性，不管这一问题及其解决过程曾否由前人提出过，都可以看作为广义的创造。狭义的创造是指对整个人类社会的进步过程的价值创新。如科学上的新发现，技术的新发明，艺术上的新杰作等，都是前人不曾实现的创造活动，都能对整个人类社会产生新的价值。

创造是人的全部体力和智力高度紧张活动的一种结晶。创造是人脑的机能。凭借着人脑那至高无上的“智力库”，人人都可实现创造。但是，单凭“自然脑”还不足以完成创造行为，能否实现创造，还在于各人不同方面的创造才能的发展和综合能力的运用。

如何发展人的创造性能力，提高创意水平呢？

巴尔扎克有句名言：“问号是开辟一切科学的钥匙。”发明创造必须始于问题。只有带着明确的需要解决的问题，尤其是前人没有解决的难题，才有可能从中做出发明创造。例如，爱迪生发明电灯的事例，就是对上一说法的最好的佐证。自从18世纪末美国科学家富兰克林揭开雷电之谜以后，曾有不少人想解决利用电光照明的问題。19世纪初英国化学家戴维，就曾用一组电池两根碳棒制成了人类历史上第一

盏弧光灯。英国法拉第于 1831 年发现电磁感应现象后，欧洲许多国家的科学家都纷纷瞄准了电力照明这个目标。有的沿着戴维的方向研究弧光灯，也有的利用金属、石墨等做耐热材料试验研究白热灯。爱迪生对这一切都做了详细的研究、分析，并进行了试验。证明弧光灯照明度虽高但光线过强，费用也高，不实用；白热灯耗电省、成本低，但光度弱。他与助手设计了 1 600 多种耐热材料，经过千百次的实验，最后终于利用碳丝做成了灯泡，成功地点燃了世界上第一盏有实用价值的电灯。之后，爱迪生又完成了一整套配电系统的研制任务，从此，使电灯完全代替了煤气灯。

在我们现实生活中，也不乏类似的创造。有一位大学生发现通往他家的水管裂子一个大缝，必须把水关掉，但是只有等到隔天才能买到修理的零件。为保证 24 小时内家中有水，他的创造性解决方法就是先征是邻居同意，然后从邻居家水管接头处接一条水管到自己家里，所以在这一段紧急时间内，他仍然有冷、热水可用。

在花园浇过水的人都有共同的经验，水管常会拖过花园内的其他花圃而压坏花草。有一个园丁设计了一个顶端凸出的木柱，钉在花圃的转角，浇水时水管可绕过木柱，就不会在花圃中拖来拖去了。

从上面事例我们不难看出，创造既富于伟大事业中，也常见于平凡生活里。现实中几乎每个人都可以产生出各种各样的构想，但其构想是否具有创造性价值，还要看其能否真正付诸实践，是否具有现实意义。

有则寓言，说的是一群老鼠深受猫的危害，于是开会商

讨对付猫的办法。最后老鼠王想出了一个绝妙的主意，就是在猫的脖子上挂一个铃铛。这样，猫一来铃铛便响，老鼠们就可闻风而逃。但是，当决定由谁去挂这个铃铛的时候，大家才发现这是一个不可能带来什么实际结果的“发明”，它充其量只是一个绝妙的空想。

心理学家马斯洛认为：煮一碗第一流的汤比画一幅次级的图画更富有创造性。创造性的价值不在于其气势的宏伟及构想的独特，而在于能否解决当前的社会问题，能否为社会生活带来实际的好处。我国古代曾有“智者”建议抽干微山湖水以便获得一大片肥沃的湖底良田，另外再挖开一个同样大小的湖池来收纳微山湖之水。像这种劳民伤财的“创举”，于社会发展无任何益处，只能成为后世的笑料。

美国加利福尼亚州的一位雇员，却因为其所提供的创造性构想为加州节省了11万元，而获奖金5500美元。针对联邦政府的新规定：“各公路整修地段的反射标志，一律由黄色改为桔色。”加州政府认为，涂了黄色反射漆的铝制标志，无法再涂上桔色漆，决定将所有的黄色标志作废，另外再重新购买桔色标志。这位雇员却创造性地设计出一种方法，在黄色标志上涂上透明的红色涂料，使得标志的颜色呈现出桔色来。这样，为加州政府节省了一大笔开支。这个事例没有什么惊人之处，其设计者也无法和爱因斯坦及毕加索等名人相提并论，但是，它却给我们以启示：只要我们脚踏实地地深入生活，勤于思考，每个人都会有成功的创造。

虽然人人都潜在地具有创造力，但它与人人都能现实地获得创造性成果毕竟还有距离。潜在的创造力在人身上是沉

睡着的力量，若不被唤醒，就会萎缩乃至泯灭。现实生活中许多因素阻碍了人的创造性的开发，使人们养成了思维的惰性。这些因素都是什么呢？

(1) 习惯。大部分影响创造性的障碍往往是人们对生活的一种固定和习惯性处理方式的结果。哲学家詹姆士说过：“每天从早上起床到晚上睡觉，我们大部分的活动纯粹是机械化和习惯性的，穿和脱，吃和饮，迎和别，甚至一般讲话的格调，都是一再地重复，而成为一种几乎可以称为反射动作的形态。”詹姆士所指的这种刻板、僵化的形态，便是人常说的习惯。

为了使你更清楚地了解习惯对人们生活的影响，请把你的双臂交叉在胸前，结果是右手腕在上还是左手腕在上呢？有的研究已发现，有一半的人是右手腕在上的。现在，请你改变一下将另一个手腕放在上面，很多人会感到新的姿势既不舒服也不容易做。这是因为每个人起初把哪个手放在上面可能出于偶然，而长久以来一直保持那种姿势，就习惯成自然了。

改变任何习惯，通常是困难和不舒服的。已形成的习惯如同旧鞋一样，旧鞋已经很合脚，所以穿起来非常舒服。新事物如同新鞋一样，初次尝试，总是感觉到不适应。

人们在思考和观察问题时，经常因为受习惯定势的制约，面临这样或那样的困惑。例如，假设你有6根等长的火柴，试着把它们摆成4个等边三角形。对于这个问题的解答，很多人失败的原因是习惯从平面角度去考虑问题。如果你以三维空间视野来解决这个问题，答案就会迅速得出。功

能固定习惯也是影响创造力的一个障碍。例如，对于砖块，通常人们想到的是其建筑用途，可是富于弹性创造性思维的人就能想到其他建筑以外的更多用途。

(2) 时间。有一个樵夫正在锯一大堆木头，他有太多的工作要做，可能没有时间去想出更有创造性的方法来锯木头，甚至没有时间先把锯子磨快；可殊不知锋利的锯子可以让他节省很多锯木头的的时间。很多人可能都像这个樵夫一样，不愿意多花费一点额外的时间去加强他们的创造力或利用创造力。实际上，花费在创造性思维方面较多时间，会使你加倍受益。布鲁诺曾经说过：“聪明睿智的特点就在于，只需要看到或听到一点，就能长久地考虑和更多地理解。”

(3) 恐惧失败。一个人在生活中难免会遭遇失败。人们用很多方式来逃避失败。例如，过分顺从，从不尝试新方法，只采纳被认可了的意见，只走已走过的路。尽管这种方式可以避免微小的失败，可以避免排斥、批评、浪费时间、丧失收入或受到伤害，但它又是一种最大的失败。因为他无法超越过去的习惯和本能，不能实现富有创造性的成长。

除了上述三个主要阻碍创造力的因素外，遗传、教育等也是影响创造力的不容忽视的因素。

怎样才能更好地开发自身的创造潜力呢？

首先，要尽可能使自己成为具有多方面文化素养的人。一般来说，只顾专攻数理化，对哲学和其他人文社会科学毫无兴趣或不予理睬的人，其结果只能是把自己的眼界和思路紧紧束缚在狭小的天地里，而不能从源远流长的人类历史和民族遗产的文化宝库中汲取丰富的营养。有一个特别引人注